


# ささえいあ桜木・秋津 通信 第1号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえいあ桜木・秋津)

## 桜木・桜木東校区家族介護者教室



7月25日、桜木・桜木東校区の家族介護者教室を開催しました。おいしく食べるための「食介護」をテーマに、食を通してよりよい栄養状態・QOL(生活の質)の維持向上ができるように皆様と考えました。参加者は31名、講話、軽体操、試食会、最後にはグループで意見交換会ができました。参加者からは「食事のバランスは大事ね」、「次回は認知症について知りたい」などの意見をいただきました。

### 介護や健康のこと

- ・介護保険の申請をしたい
- ・最近足腰が弱ってきたので、手すりをつけたい など

### さまざまな相談ごと

- ・一人暮らしが心配
- ・認知症とはどんな症状 など

### 権利を守ること

- ・お金の管理に自信がなくなった
- ・虐待にあっている人がいる など

### 暮らしやすい地域のために

- ・地域活動で専門家の講座を開きたい など

# 地域の活動をご紹介します

## 地域のこと

若葉校区サロンの様子です。  
地域サロンでは、血圧測定や体操、脳トレ、レクレーションなどが実施されています。ボランティア団体による演芸や子どもたちの交流など、内容もそれぞれです。



秋津校区の老人憩い家でグラウンドゴルフをされています。第2・4金曜日に東の里居宅介護支援事業所、ささえりあ桜木・秋津から血圧測定をしています。



## 地域とのネットワーク 地域包括ケアシステム 研修会にて

平成25年9月12日に東区役所3F「すこやかホール」にて、東圏域の居宅介護支援事業所と包括で、地域包括ケアシステム研修会を開催いたしました。

### ① 講演

「地域包括ケアシステムについて」  
熊本市高齢介護福祉課 松下主査

### ② 寸劇

「地域ケア会議」

参加していただいた方々からは、「大変勉強になりました」等の意見をいただきました。



## 介護予防のこと



東区全体で高齢者の方が  
生き生きと健康的に楽しく毎日を送  
れるよう、介護予防のための運動教  
室を開催しています。

「クルモン、ヤルモンいきいきクラブ」  
がH25年度5月スタートしました。

場所:東区役所(月1回)

時間:14:00から

対象者:熊本市介護予防事業  
わくわくシニアクラブの  
修了生の方

楽しいお話会もあります。一度のぞいてみませんか？

各種お問い合わせ・・・ささえりあ桜木・秋津まで

# 総合相談、みなさんの権利を守ること

## 介護相談「よって館ね」



随時、介護相談を承りますが、健軍商店街の「よって館ね」でも毎月第4火曜に出張相談を行っております。お買い物のついでに気軽にお立ち寄りください！

## 権利擁護の豆知識

### 〈地域福祉権利擁護事業〉について

判断能力等に不安をお持ちの方が、安心して過ごせるよう、福祉サービスの利用、預金・日常生活費の管理、大切な書類（通帳や証書等）の保管等を行います。

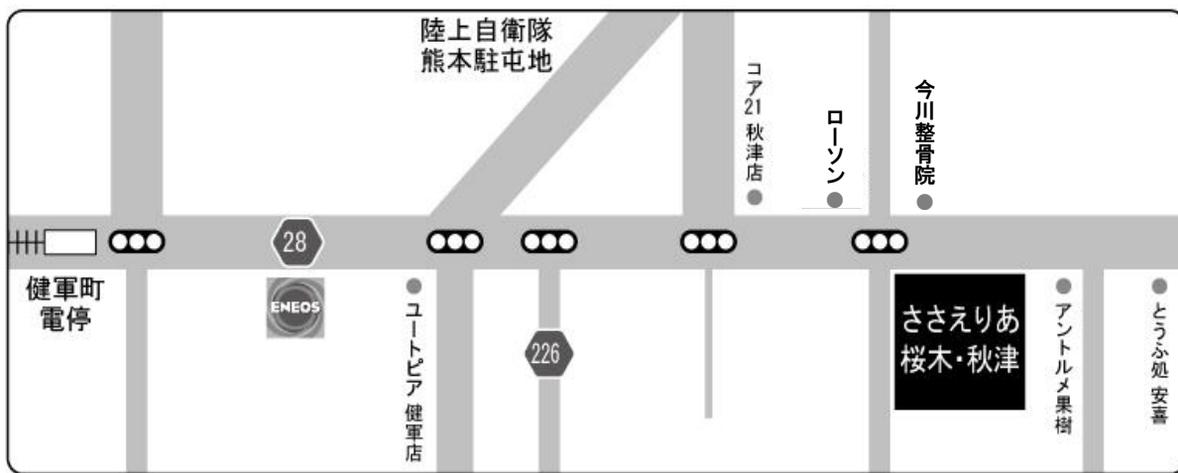
利用料:熊本市では1回900円、書類等の預かりサービスは年間3000円

※ご利用までの相談や生活保護受給世帯の利用料は、無料です。

## 「ささえりあ」とは、どんなところですか？

平成24年4月から「地域包括支援センター」が「高齢者支援センターささえりあ」になりました。「ささえりあ」とは、「地域で高齢者の皆さんを支えていく」という意味です。

高齢者の皆さまに、住み慣れた地域で安心して生活していただけるよう、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士などが中心となって相談を受付け、支援方法を一緒に考えます。



## ささえりあ桜木・秋津

〒861-2106

熊本市東区東野1-5-1

ハタノビル1F

電話：096-360-5550

※ ご相談は無料です。